

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

Newsletter Nr.10



www.gewaltfrei-darmstadt.org

Das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation e.V.

Wieder liegt ein erfahrungsreiches Jahr hinter uns und ein hoffentlich ebenso erfahrungsreiches vor uns. Im Februar gibt es nun zum 16. Mal einen GFK-Tag mit dem Motto „Vertrauen in die Zukunft“, anknüpfend an den letzten GFK-Tag „Die Welt, in der ich leben möchte“. Es gab einen spannenden Austausch zum Thema „GFK und Politik“, der vor der nächsten MV weitergeführt wird. Im März planen wir ein **Benefizkonzert** zur Unterstützung der Arbeit in den Krisengebieten. Näheres in diesem Newsletter. Empathie wird in verschiedenen Ansätzen unterschiedlich interpretiert – einen Artikel dazu hat Regina Krampe verfasst und Irmtraud Kauschat hat darauf geantwortet. Von Birgit Schulze gibt es einen Artikel zum Workshop mit Hannah Hartenberg und Sylvia Pfeiffer berichtet von der Arbeit mit Pferden.



Aus der Ver- einsarbeit:

Die Runde zu
GFK und Politik
bzw. Friedensar-

beit wird vor der nächsten MV am **19.2.2017** fortgesetzt, wir freuen uns auf rege Beteiligung. Der Workshop mit Hannah Hartenberg zum Thema „Restorative Circles“ hat uns alle sehr inspiriert, die Arbeitsgruppe tagt weiterhin und arbeitet daran das Konzept für den Verein umzusetzen, damit es bei Konflikten angewendet werden kann.

Am **21.4.17** findet die Mitgliederversammlung von DACH in der Knabenschule statt, gefolgt am **22.4.2017** von einem DACH-Tag, der 7 ver-

schiedene Workshops (à 3 Stunden) anbietet, zu dem wir ganz herzlich einladen. Anmeldung über: www.gewaltfrei-dach.eu und dann den entsprechenden Termin aufrufen.

Vorher (vom **5. – 14.4.2017**) findet ein Internationales Intensiv Training in Nairobi, Kenia statt, zu dem wir noch TeilnehmerInnen und SponsorInnen suchen. Die Anmeldung läuft über diese Adresse: cnvc.org/IIT

Spenden nehmen wir über dieses Konto gerne an: D-A-CH für GFK e.V.

IBAN: DE56 4306 0967 7005 9577 00 oder
Netzwerk GFK e.V.

IBAN: DE 64 5085 0150 0000 7325 08

Bei Angabe eurer Adresse erhaltet ihr eine Spendenquittung, die steuerlich absetzbar ist.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

Zum Vormerken: Der nächste GFK-Tag findet am 5.11.2017 in der Knabenschule statt.

Mit Empathie in die Erschöpfung?

Wie es so in der Liebe ist, nach dem ersten wundervollen Rausch, kommt irgendwann die Phase der Ernüchterung. So ging es mir gerade mit der GFK. Die letzten Wochen waren vollgepackt mit Empathie geben, auf der Arbeit für die Klienten, der Partner musste eine Entscheidung treffen, Freundinnen erlebten schwierige Momente. Im Gespräch erfüllten sich meine Bedürfnisse nach Verbindung und Beitragen. Und auch wenn die Empathie nie nur in eine Richtung floss, übermannete mich plötzlich eine tiefe emotionale Erschöpfung.

Mein Bedürfnis nach Leichtigkeit konnte ich bei aller Selbstfürsorge gerade nicht mehr erfüllen. Ich spürte Wut auf die GFK, ja, ich war mehr in Herzensverbindung als zuvor in meinem Leben. Aber um welchen Preis?

Mit diesen Gedanken unterwegs, stieß ich im Internet auf die Seite <http://blog.socius.de/empathie-und-mitgefuehl/> vom 25.08.2014 der SOCIUS Werkstatt „Gewaltfreie Kommunikation für Fortgeschrittene“. Dr. Philipp Kanske vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig.

Dort wurden die Begriffe Empathie, Mitgefühl (und Mentalisieren) unterschieden und in einem kostenlos herunter zu ladendem E-book wissenschaftliche Erkenntnisse beschrieben, die zeigen, dass sich diese Unterschiede nicht nur sprachlich, sondern auch auf neuronaler Ebene zeigen:

„Als Empathie wird in der Neurowissenschaft ein Zustand bezeichnet, in dem wir Gleiches oder Ähnliches wie unser Gegenüber fühlen. Etwa die Freude einer Kollegin über einen großen Auftrag, die auch in uns Freude auslöst. Oder ein Pfleger wird am Krankenbett eines Verunglückten von dessen Traurigkeit erfasst.“ *

Mitgefühl ist eher ein grundlegendes Wohlwollen Anderen gegenüber – auch außerhalb der Familie und des engsten Kollegenkreises. Mitgefühl beinhaltet eine Verbundenheit mit dem Ganzen. Wer mitfühlend begleitet, lässt sich nicht von Gefühlen anderer anstecken, sondern entwickelt ein wohlwollendes Gefühl der Wärme in sich.

Und Achtung vor begrifflicher Verwirrung: Hier unterscheidet sich die Terminologie der Neurowissenschaften von z. B. der Gesprächspsychotherapie nach Rogers oder der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg, die diesen Zustand als ‚empathisch‘ beschreiben würden.

Mentalisieren – auch als ‚Theory of Mind‘ bekannt – beschreibt das kognitive Verstehen des Anderen. Ich kann nachvollziehen, wie es dem anderen geht ohne dass ich gleiche oder bestimmte andere Gefühle entwickelte. Ich kann mir das Verhalten des anderen erklären.“

Zusammenfassend werden die Ergebnisse wie folgt beschrieben: „Die Forschung mit buddhistischen Mönchen, die in Gehirnschannern meditierten, legt nahe, dass Empathie eher zu Erschöpfung führt und Mitgefühl eher Kraft und Energie gibt.“

Auf Seite 286 ff. des E-books wird weiter beschrieben, dass „in der seit fast einem Jahrzehnt weltweit in verschiedenen Labors durchgeführten Empathieforschung sich durchgängig eine überlappende Aktivierung in der anterioren Insel (AI) und dem anterioren, mittleren Gyrus Cinguli (aMCC) beobachten lassen. Diese beiden Hirnregionen enthalten die sogenannte affektive Dimension einer Schmerzerfahrung. Am Scanner wird ein sog. Schmerzempathie-Netzwerk sichtbar, welches bei Berichten mit subjektiven Gefühlen von Unannehmlichkeit assoziiert ist.

Um zu untersuchen, ob Mitgefühl nach der obigen Definition einen Unterschied macht, wurde die Gehirnaktivität eines langjährig praktizierenden Buddhisten (Matthieu Ricard) untersucht.

Zunächst versetzte er sich empathisch in das Leid rumänischer Waisenhauskinder, über die er kurz zuvor eine BBC-Dokumentation gesehen hatte. Er fühlte sich schnell emotional erschöpft.

Anschließend wechselte er in eine Mitgefühlsmeditation. Hierbei standen die Bilder der leidenden Kinder noch genauso lebendig vor ihm wie vorher, statt der Qual beschreibt er jedoch Gefühle von Liebe, Wärme, Nähe und Trauer.

Hiernach scheint Mitgefühl nicht zu einer Verleugnung von Leid zu führen, sondern Menschen zu befähigen, trotz der Schwierigkeiten einer anderen Person selbst positive Emotionen zu erleben.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

Auf neuronaler Ebene wurden durch Mitgefühl andere Aktivierungen als durch Empathie induziert. Diese waren im medialen orbitofrontalen Kortex, im ventralen Striatum und im pregenualen anterioren Gyrus cinguli zu beobachten. Gemeinsam formen diese Regionen ein Netzwerk, das mit positiven Emotionen, Zugehörigkeit und Liebe sowie Belohnung in Verbindung gebracht wird.“

Oh, spannend. Was bedeutet dies nun für *mich*? Mein Bedürfnis nach Verstehen wurde erfüllt. Es gibt also eine Möglichkeit, Menschen mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen zuzuhören, ohne dass dies Erschöpfung bei mir nach sich ziehen muss – denn das kenne ich so.

Ich bin erleichtert, da ich für mich einen neuen Weg / eine Strategie sehe, GFK weiter zu verfolgen und gleichzeitig zu lernen, besser für meine Sicherheit und meinen Schutz zu sorgen. Erste zaghafte Schritte auf diesem Weg gehe ich schon, darin fühle ich mich jetzt noch bestärkt.

Mich würde interessieren, welche Gedanken Leserinnen dieses Artikels haben, denn über den Austausch vertieft sich mein Verstehen und dafür wäre ich dankbar.

Regina Krampe

***Anmerkung der Redaktion:**

Wie der Begriff „Empathie“ hier verwendet wird, ist nicht identisch mit dem, wie er in der GFK gebraucht wird. In der GFK würde man in diesem Zusammenhang von „**Sympathie**“ sprechen.

Sympathie – Empathie – Mitgefühl

Liebe Regina, danke für diesen Artikel. Ich antwortete dir, weil du Interesse an einem Austausch geäußert hast. Ich bin insbesondere über den folgenden Satz in deinem Artikel gestolpert: „*auch wenn die Empathie nie nur in eine Richtung floss, übermannte mich plötzlich eine tiefe emotionale Erschöpfung*“. Ich bin mir unsicher darüber, woher das Missverständnis bei dir und auch bei anderen kommt, dass Empathie zur Erschöpfung führt.

I. Liegt es an der unterschiedlichen Definition (Begriffsverwirrung) von Empathie in der Gewaltfreien Kommunikation und wie sie in diesem Artikel beschrieben wird?

Wie du erwähnst, stimmt das, was wir in der GFK als Empathie(Einfühlung) bezeichnen, mit der Definition des Mitgefühls in diesem Artikel überein.

Bei Empathie(Einfühlung) in der GFK geht es darum, präsent zu sein, Urteile und Bewertungen über die andere Person und ihre Handlungen neben hinzustellen, offen zu sein und in einem geringen Maße auch die Aufmerksamkeit auf meinen Grenzen zu haben.

In diesem Sinne verwende ich diesen Begriff hier. Das, was in dem Artikel als Empathie bezeichnet wird, heißt in der GFK-Sprache „Sympathie“.

Wenn ich in dieser Haltung bin, leide ich mit dem anderen mit, ich kann mich nicht abgrenzen, das kostet Energie. Und kann zu Erschöpfung und Burnout führen.

2. Liegt es daran, dass wir in der GFK von „Empathie geben“ sprechen? Mir ist inzwischen bewusst geworden, dass dieser Begriff irreführend ist. Für mich passt es besser, davon zu sprechen „in einer empathischen/einfühlenden Haltung zu sein“ und den anderen Menschen aus dieser Haltung wahrzunehmen. Wenn ich in dieser Haltung bin, befinde ich mich in einem empathischen Raum, den der Sufi-Meister Rumi so definiert hat:

„Jenseits von richtigem Handeln und falschem Handeln gibt es einen Raum, wir treffen uns dort.“ Vielleicht brauche ich, um in diesen Raum zu gelangen, erst einmal Empathie/Einfühlung für mich. Dann ist es wichtig, dass ich mir dafür die Zeit nehme, bevor ich mich dem anderen Menschen widme.

In einer empathischen Haltung sein heißt für mich immer auch mich selbst mit meinen Bedürfnissen wahrzunehmen.

Ich freue mich, dass du über den von dir zitierten Artikel einen anderen Zugang gefunden hast zu dem empathischen Raum und wünsche dir viel Freude dabei.

Irmtraud Kauschat

Restorative Circles: Weiterbildung mit Hannah Hartenberg

Im November 2016 organisierte das Netzwerk Gewaltfrei Darmstadt Südhessen e.V. zum zweiten

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

Mal ein 3-tägiges Seminar „Restorative Circles“ (RC). Mit dabei waren diesmal 15 Teilnehmende, das waren 200 % mehr als im Vorjahr. Wow, was für ein Erfolg für dieses spannende Thema.

Heilung für die Gemeinschaft

Als ich das erste Mal von Restorative Circles hörte, blieb mir vor allem der folgende Aspekt im Gedächtnis. Heilung für die Gemeinschaft. RC kann in konflikthaften Situationen eingesetzt werden, um sie zu klären. Der Fokus liegt auf dem Hören und Gehört werden.

Im Gegensatz zur einer Mediation werden bei einem Circle alle zu dieser Gemeinschaft gehörenden Personen eingeladen. Ob und wann sich daraus vielleicht eine Lösung für den Konflikt ergibt, bleibt offen. Wer beteiligt ist, wird von den Teilnehmenden eines RC entschieden. Und es können alle genannt werden, die durch den Konflikt in dieser Gemeinschaft betroffen sind.

Ein Beispiel: Ein Mädchen kommt nach der Schule nach Hause und erzählt ihrer Mutter, dass sie von einer Klassenkameradin heftig geschubst wurde, so dass der Ranzen auf den Boden fiel und ihre Schulsachen in einer Pfütze landeten. Die Mutter regt sich fürchterlich auf und ruft die Mutter der Klassenkameradin an.

Das Gespräch eskaliert. Beide Mütter schreien sich am Telefon an, bis die eine auflegt. Am nächsten Tag geht die Mutter des geschubsten Mädchens zur Klassenlehrerin, erzählt ihr davon und fordert diese auf, den Sachverhalt zu klären.

Bei einer klassischen Mediation gäbe es wahrscheinlich ein Treffen zwischen den Mädchen und einem Mediator, der die Situation gemeinsam mit ihnen betrachtet. Dabei geht es selbstverständlich auch um das Gehört werden beider Seiten, auf Grund dessen die beiden Mädchen eine Lösung für sich erarbeiten.

Bei einem RC würden neben den beiden Mädchen auch beide Mütter, die Lehrerin und vielleicht noch weitere Kinder, die die Situation beobachtet haben, eingeladen. Jede dieser Personen erhält die Möglichkeit, von den Personen, die für sie wichtig sind, gehört zu werden. Dadurch entsteht nicht nur Heilung für die beiden direkt Betroffenen, sondern für alle, die direkt und indirekt an dieser

Situation beteiligt sind.

Ein System wird gebraucht

Bei meinem zweiten Seminar zu RC nahm ich vor allem den Aspekt des Systems mit. Grundlage für erfolgreiche Circles ist ein etabliertes System. Also eine Gemeinschaft, die sich eigenverantwortlich dafür entschieden hat, Konflikte durch die Methode RC zu lösen. Der Vorteil ist, dass die Mitglieder dieser Gemeinschaft mit Methode und Ablauf vertraut sind.

Es gibt ein einfaches, sehr klares Regelwerk. RCs bestehen insgesamt aus 3 Circles.: Dem Pre-Circle, Circle und Post-Circle. Jeder dieser Kreise beinhaltet klare Fragen, durch die Betroffenen in die Lage versetzt werden, sich gegenseitig zu hören.

Rollen

Außerdem gibt es verschiedene Rollen zur Teilnahme an einem Circle. Da gibt es zunächst die Initiatorin – also die Person, die sich dazu entschließt, einen Circle zu initiieren. Dafür kann es wiederum unterschiedliche Gründe geben. Zum einen kann sie Empfängerin einer Handlung sein, die für sie konflikthaft war. Oder sie hat eine konflikthafte Situation beobachtet oder sie selbst war Autorin für einen Konflikt. Die Initiatorin spricht einen möglichen **Gastgeber** an. Der Gastgeber kennt die Regeln, Methode und Ablauf und ist nicht in den Konflikt verwickelt. In dieser Rolle nimmt er im Pre-Circle mit den von der Initiatorin genannten Personen einzeln Kontakt auf und klärt mit ihnen folgende Punkte:

- Welche Bedeutung hat der Vorfall für sie?
Wer gehört aus ihrer Sicht dazu?
Ablauf
Einverständnis zur Teilnahme dieser Person

Der Circle

Dieser Teil von RC wird vor allem von den folgenden drei Elementen bestimmt:

1. Die Fragen der Gastgeberin
2. Die Stille
3. Der Erinnerung, dass der Konflikt den Gästen gehört und sie allein die Verantwortung dafür tragen.

Für die Gäste bedeutet dies, es gibt eine klare Fragestruktur, die allen die Möglichkeit bietet

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

gehört zu werden mit dem, wie es ihnen jetzt geht in Bezug auf das, was passiert ist. Wenn die Gäste mit Hilfe dieser Frage vollständig gehört wurden, kann sich die Gemeinschaft der Vergangenheit widmen und vielleicht entstehenden Lösungen widmen. Die Gastgeberin hält den Raum. Sie strukturiert allein durch die Fragen und überlässt den Prozess voll und ganz den Gästen.

Rückschau findet im Post-Circle statt

In einem weiteren Termin trifft sich die Gemeinschaft nochmals, um zu schauen, wie es nach diesem Circle weitergegangen ist. Wie ging es den Gästen mit der vereinbarten Lösung? Welche Erkenntnisse haben sie gewonnen, gibt es noch etwas, womit eine der Personen gehört werden will....

Einfach die Klappe halten

Im letzten Workshop mit Hannah Hartenberg habe ich vor allem die Stille mitgenommen. Als GFKlerin ist es für mich schon fast ein Reflex empathisch mit meinen Mitmenschen zu sein. Ich vermute Gefühle und Bedürfnisse, biete sie an und erlebe, wie hilfreich es für viele ist, sich immer wieder damit zu verbinden.

Bei RC dagegen ist die Stille ein sehr wichtiges Element des Gastgebers und sehr, sehr unterstützend für den Ablauf eines RC.

Der Gastgeber stellt seine Fragen:

„Von wem möchtest du gehört werden, mit dem wie es dir jetzt geht in Bezug auf das, was passiert ist?“ und dann folgt Stille.

Wenn dann die Person anfängt zu reden, dann wird das nicht empathisch aufgenommen und in Gefühle und Bedürfnisse übersetzt und dem Zuhörenden GFKisch aufbereitet, sondern als Gastgeberin stelle ich lediglich die nächste Frage: „Was hast du gehört?“ gefolgt von Stille.

Und wenn die Zuhörende mitgeteilt hat, was bei ihr angekommen ist, dann folgt die nächste Frage: „Ist es das, womit du gehört werden wolltest?“ und wieder folgt Stille.

Es sind die Gäste eines RC, die für ihren Konflikt verantwortlich sind, für die Inhalte des RC, dafür, dass sie sich mit dem zeigen, mit dem sie von einer bestimmten Person gesehen werden möchten und dafür, dass sich da vielleicht am Ende Lösungen herauskristallisieren.

Die Gastgeberin hält den Raum, stellt sich mit den Fragen zur Verfügung und hält die Stille – manchmal auch aus.

Arbeitsgruppe RC in Darmstadt

Seit dem ersten RC Seminar mit Hannah Hartenberg in Darmstadt gibt es eine Arbeitsgruppe RC, die sich zum Ziel gemacht hat, besser zu verstehen, wie diese Methode funktioniert und vielleicht eines Tages ein System zu etablieren, durch das die Lösung von Konflikten mit Hilfe von RC möglich ist.

Birgit Schulze

Benefizkonzert für die Arbeit mit Gewaltfreier Kommunikation in Krisengebieten Versöhnung – Anerkennung dessen, was ist

Am 26. März 2017 bietet das Netzwerk für Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt e.V. eine Benefizveranstaltung in Darmstadt mit dem Opernsänger Frank van Hove aus Wiesbaden an.

Frank van Hove hörte in einem Kurs von Irmtraud Kauschat von dem Projekt „GFK in Kenia“ und hatte die Idee, es mit einem Liederabend zu unterstützen.

Im Laufe der vorbereitenden Gespräche hatte seine Frau, Insa van Hove, Geigerin, die Idee, das Programm mit Kammermusik zu ergänzen.

Insa hatte das Buch „**Vielleicht Esther**“ von Katja Petrowskaja gelesen, in dem diese die Geschichte ihrer jüdischen Vorfahren in der Ukraine beschreibt. Ein Kapitel widmet sich dem Massaker von Babi Jar (nahe Kiew), bei dem die deutsche Armee und SS innerhalb von 3 Tagen 33.771 jüdische Bürger und Roma aus Kiew ermordeten. 2017 jährt sich der von Staatsanwalt Fritz Bauer in Darmstadt angestrebte Prozess gegen die Täter von Babi Jar zum 50. Mal.

Das geplante Programm besteht aus mehreren Teilen:

Gideon Kleins Streichertrio

Dieses Stück entstand in Theresienstadt, bevor er nach Auschwitz deportiert und dort ermordet wurde

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

Lesung aus Katja Petrowskajas Buch: „Vielleicht Esther“

Kurze Darstellung von Irmtraud Kauschats GFK-Arbeit in Krisengebieten

Frank van Hove: „Lieder und Tänze des Todes“ von Modest Mussorgski

Hier ein Auszug aus dem letzten Lied:

Der Tod als Feldherr

Es ist Krieg.

Den ganzen Tag währt die Schlacht. Erst zur Nacht wird es still.

Der Tod taucht auf.

Auf seinem hohen, weißglänzenden Ross umzieht er das Leichenfeld.

Er, der wahre Sieger, lässt die Stimme des Schicksals erschallen:

Beendet ist der Krieg! Ich habe euch alle besiegt!
Das Leben hat euch entzweit! Ich habe euch befriedet!

Eure Namen kennt bald niemand mehr. Ich vergesse Euch nicht!

Tanzend auf euren Gräbern werde ich den Boden feststampfen, so fest,
dass keiner von Euch je wieder dem Grab entweicht.

Irmtraud Kauschat, Insa van Hove

Termin: 26. März 2017 um 17.00 Uhr

Ort: Friedensgemeinde Darmstadt, Landgraf Philipps Anlage/Hügelstraße

Programm:

Gustav Mahler: Klavierquartett a-moll für Violine, Violoncello und Klavier

Lesung: Katja Petrowskaja „Vielleicht Esther“

Gideon Klein: Streichtrio für Violine, Viola und Violoncello

Irmtraud Kauschat: Erfahrungen aus der Arbeit in Krisengebieten

Modest Mussorgski: Lieder und Tänze des Todes

Im Anschluss: Möglichkeiten zu Fragen und Gespräch

Mitwirkende:

Barbara Kummer-Buchberger, Insa van Hove, Bernhard Zapp, Martina Graf, Oliver Schulz, Frank van Hove, Irmtraud Kauschat

Kosten: 15 € - über weitere Spenden freuen wir uns sehr!!

Anmeldung/Kartenvorverkauf:

www.gewaltfrei-darmstadt.org bzw.

christiane.welk@yahoo.de

Ich bin erstaunt über mich selbst – eine Erfahrung mit Gewaltfreier Kommunikation in der Ukraine

Im Oktober 2016 traf ich Tatyana in Dnipro wieder. Es war das dritte oder vierte Seminar seit 2014, das sie bei mir besuchte. Dieses Seminar fand in einem Gebäude statt, indem auch Menschen untergebracht sind, die aus dem Donbass (Ostukraine) und der Krim geflüchtet bzw. vertrieben worden waren. Tatyana war für die Pausengetränke und Kekse verantwortlich. Am Nachmittag erklärte sie uns, dass während der Mittagspause die Getränke und Kekse aus der allen zugänglichen Küche verschwunden waren.

Sie erzählte, dass sie über sich selbst verwundert sei, dass sie nicht wütend sei, keine Vorurteile über die Geflüchteten bzw. Vertriebenen habe. Das sei vor 3-4 Jahren undenkbar für sie gewesen, da habe sie viele Vorurteile über diese Menschen gehabt. Dank der Gewaltfreien Kommunikation habe sie gelernt, nach ihren eigenen Bedürfnissen und denen der anderen Menschen zu schauen und wünsche sich nun, dass die Menschen, die die Kekse und ein Café genommen hätten, sich darüber freuen könnten. Sie hätten es sicher nötig.

Irmtraud Kauschat

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V



TeilnehmerInnen des Trainings in der Ukraine

Bericht über eine besondere Erfahrung

Nachdem ich in 2014 bereits ein Seminar mit Pferden für das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen durchgeführt hatte und erstaunt war über die Wirkung auf die unterschiedlichen Menschen, machte ich mich auf den Weg, noch mehr in dieser Richtung auszuprobieren und anzubieten.

Ein Fallbeispiel möchte ich hier gerne beschreiben, weil es eines der ersten Einzel-Coachings mit Pferden für mich war, das ich gegeben hatte und sammelte dabei unglaublich berührende erste Erfahrungen mit einer mir und meinem Pferd völlig fremden Person:

Eine junge Frau und Mutter fand über meine Homepage zu mir. Wir vereinbarten einen ersten Termin. Die Klientin suchte sich in Ruhe und intuitiv eines meiner Pferde aus. Wir gingen zusammen mit dem Pferd auf einen eingezäunten, ungestörten Bereich. Mein Pferd ging in eine Ecke und wendete sich von uns ab, in etwa 6 m Entfernung.

Doch dann passierte es in den ersten wenigen Minuten und ich bin mir während ich dies schreibe bewusst, dass es nicht wirklich in Worten zu be-

schreiben ist, weil so ein Erlebnis nur im Hier und Jetzt und nur mit dem Herzen fühlbar ist.

Ich fragte die Klientin, was sie denn gerade am meisten belastet. Die junge Frau fing an, mir zu erzählen von Überforderung über ewig lange Zeit und sie sei kurz vorm Zusammenbruch. Sie wisse überhaupt nicht mehr weiter. Ich hörte ihr zu und dann fragte ich nach ihren Gefühlen. Doch das konnte sie mir nicht mehr sagen, denn sie fing an zu weinen, die Worte blieben im Hals stecken. Mein Pferd, das eben ja noch völlig desinteressiert in einer Ecke stand, bewegte sich plötzlich, drehte sich zu uns um und ging langsam direkt auf die Klientin zu. Es blieb neben ihr stehen und berührte sie dabei sanft mit seiner Schulter. Ich war überrascht, weil mein Pferd normalerweise eher zuerst zu mir kommt. Die Klientin war noch viel mehr überrascht, vor allem, weil mein Pferd sich nach und nach immer noch etwas näher an sie herankuschelte und sie förmlich dazu einlud, sich ihm anzuvertrauen und es zu berühren und zu umarmen. Sie tat das auch, sie konnte gar nicht anders, weil sie so berührt war von diesem großen freundlichen Wesen und weinte all ihre Tränen, die sie lange zurückhielt. Sie dankte meinem Pferd. Auf einmal war ihr Gesichtsausdruck anders, sie schien entspannter und erleichtert. „So kann stille Empathie auch funktionieren“, dachte ich mir dann. Ich war in dem Moment nur Zeugin einer wunderbaren Verbindung und war mächtig stolz auf mein feinfühliges, einfühlsames Pferd. Es spürte genau, was die Klientin brauchte, es war meinem Empfinden nach Halt, Präsenz, Verbindung, Schutz und vor allem, Zeit. Zeit, in der all die Tränen und der Schmerz endlich Raum haben durften. Es war danach recht leicht, auf die unerfüllten Bedürfnisse zu sprechen zu kommen und erste mögliche Bitten an sich selbst zu stellen.

Am selben Abend hatte sie noch, nach vielen Monaten, ein wunderbar offenes Gespräch mit ihrem Mann. Nach weiteren 2 Terminen gewann sie an Klarheit und Kraft, so dass sich ihr Leben enorm änderte, selbst mit noch einigen Herausforderungen konnte sie umgehen. Nach ein paar Wochen meldete sie mir zurück, sie sei noch nie im Leben so glücklich gewesen und es habe sich eine Tiefe in ihrer Beziehung entwickelt, wie sie es sich nie hätte vorstellen können.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

Ähnlich verblüffend und hilfreich waren Erlebnisse mit Pferden als Co-Coach, als es um Entscheidungen und Depressionen bei anderen Klienten ging. Sollte dieser Bericht Lust gemacht haben, einmal ein Pferd in Krisensituationen einzubeziehen, dann freue ich mich.

Sylvia Pfeiffer



Gewaltfreie Kommunikation im Gesundheitswesen

das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V. lädt Menschen, die im Gesundheitswesen tätig sind, zu einem Austauschtreffen ein. Wir möchten damit eine Möglichkeit bieten,

- voneinander zu erfahren (manchmal sind Menschen in einem Krankenhaus tätig, ohne voneinander zu wissen),
- sich gegenseitig zu unterstützen, z. B. durch emphatisches Zuhören, Rollenspiele
- gemeinsam eine Vision zu entwickeln, wie die gewaltfreie Kommunikation zu mehr Zufriedenheit für alle beitragen kann.

Termin: 1. März 2017 um 20:00 Uhr

Wir bitten um Anmeldung unter irmtraudkauschat@yahoo.de

Ort: in Darmstadt, die genaue Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben, sie ist abhängig von der Anzahl der Anmeldungen. Sie können sich gerne auch anmelden, wenn Sie an diesem Termin keine Zeit haben, wir nehmen sie

dann gerne in unseren Verteiler auf und Sie erhalten Nachricht, wie es weitergeht.

Für den Vorstand: Irmtraud Kauschat

Gewaltfreie Kommunikation in der Pädagogik

das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V. lädt Menschen, die in der Schule, im Kindergarten, an Volkshochschulen, in der Pädagogik tätig sind, zu einem Austauschtreffen ein. Wir möchten die Möglichkeit bieten,

- mehr über einander zu erfahren
- sich gegenseitig zu unterstützen durch z.B. empathisches Zuhören u.a.
- gemeinsam Ideen entwickeln, wie die GFK zu mehr Zufriedenheit, Leichtigkeit für alle beitragen kann

Termin:

Dienstag, 5. September 2017 um 19.30 Uhr;

Ort: in Alsbach oder Darmstadt; s.o.

Wir bitten um Anmeldung unter christiane.welk@yahoo.de

Für den Vorstand: Christiane Welk

Tsunami und Hoffnung

Unfassbar grausam
todbringend
tobt der Hass-Tsunami
in der Welt
walzt gnadenlos nieder
zerstört scheinbar unaufhaltsam
unbarmherzig,
Unwiederbringlich!

Verzweiflungswellen!
Ohnmacht leiddurchflutet
in den Herzen der Menschen.
Wellen der Angst
treiben sie vor sich her
wie Treibholz.
Sie gehen unter oder stranden
an fremden Gestaden.

Aus Fern wurde nah,
die Menschen sind da
Leid Schmerz und Qual
und all diese Toten

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

sind nicht länger nur Quoten.

Egal ob´s gefällt:
Wir sind eine Welt!

Wellen brechen sich
an Ufern, gebären Chaos.
zeugen Gegenkräfte.
Doch jeder Tsunami
endet irgendwann!
Veränderungswellen
zieh´n weite Kreise:
Zuflucht gewähren,
Hoffnung auf Neuanfang,
und Befreiung der Herzen!

Katharina Fauldrath

Impressum:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darm-
stadt-Südhessen e.V.

Zimmerstraße 10, 64283 Darmstadt,

Tel: 06151/1010275 oder 06257/903900

Mail: info@gewaltfrei-darmstadt.org

www.gewaltfrei-darmstadt.org